



## ЭРГОСПИРОМЕТРИЯ — ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА ДЛЯ ВСЕХ

При любых физических нагрузках — как в спорте высших достижений, так и в повседневных занятиях фитнесом — результат напрямую зависит от функциональных возможностей организма. Определить, какую нагрузку Ваше тело способно перенести, как быстро добиться желаемого эффекта и избежать перенапряжения, можно с помощью эргоспирометрии.

Эргоспирометрия — это методика, позволяющая комплексно оценить работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, а также реакции организма и протекание метаболических процессов в покое и во время нагрузки.

Также с помощью этого исследования можно выявить заболевания легких, сердца и сосудов даже на самой ранней (клинически скрытой) стадии. Во время тестирования у пациента непрерывно контролируется газообмен и одновременно оцениваются все показатели работы сердца.

Эргоспирометрия проводится по разным целевым протоколам. В результате врач получает подробную информацию о том, как функционирует организм при дозированной, базовой и максимальной нагрузке, каковы его аэробный и анаэробный пороги, параметры метаболизма и пр. Особенно актуальна эта информация для профессиональных спортсменов и людей, желающих сбросить вес и достичь определенной физической формы.

На основании результатов тестирования специалисты разрабатывают индивидуальную программу тренировок, режима питания,

реабилитации после травмы и т.д. Для того чтобы оценить эффективность занятий и при необходимости скорректировать план, процедуру целесообразно повторять. Профессиональным спортсменам рекомендуется проходить эргоспирометрию не реже 3-6 раз в год, любителям — раз в полгода или год. При составлении индивидуального плана тренировок или диеты кратность может меняться.

На базе отделения функциональной диагностики ММЦ «СОГАЗ» проводится целый ряд скрининговых

исследований для спортсменов. Здесь можно выполнить не только эргоспирометрию, но и все виды электрокардиографии, спирографию (базовую оценку дыхательных функций), электрокардиографию с физической нагрузкой (тредмил-тест и велоэргометрию для оценки работы сердца) и многое другое.

Одним из уникальных исследований является определение лактатного порога с построением кривой изменения лактата (молочной кислоты) при физической нагрузке. Высокая точность метода и частота определения лактата каждые 1,5-2 минуты во время исследования позволяет исключить ошибку и определить требуемые параметры, в том числе частоту сердечных сокращений, при которой начинается резкий рост уровня лактата. Этот показатель очень важен для правильного формирования программы тренировок и оценки восстановительных возможностей организма спортсмена.



Фото пресс-службы ФК «Зенит»

КОЛОНКА  
ГЛАВНОГО  
ВРАЧА



А.Г. Обрезан  
д.м.н., профессор

### «ПАРАДОКС ОЖИРЕНИЯ» В КАРДИОЛОГИИ: ХУДЕТЬ ИЛИ ПОПРАВЛЯТЬСЯ ПЕРЕД ВИЗИТОМ К ВРАЧУ?

Всем известно, что лишний вес — это плохо. Он является фактором риска развития множества патологий, среди которых болезни обмена веществ, сердечно-сосудистые заболевания, опухоли и т.д. По общему мнению, люди, страдающие ожирением, в целом больше болеют, меньше живут и чаще испытывают психосоциальные расстройства.

Казалось бы, двух мнений быть не может: избыточный вес ухудшает работу всех органов и систем. Однако врачи-кардиологи обнаружили удивительное явление, названное «парадоксом ожирения». Суть его такова: хотя ожирение и выступает одним из главных факторов риска для здоровья, пациенты с лишним весом и сердечно-сосудистыми заболеваниями имеют более благоприятный прогноз выздоровления.

Исследования показывают, что у пациентов с ожирением риск общей и сердечно-сосудистой смертности заметно ниже, чем у остальных. Особенно ярко этот

Продолжение на стр. 2

Колонка  
главного  
врача

1

Обследование  
сотрудников  
компании АЛПРОСА

2

Эндоскопия —  
«золотой стандарт»  
диагностики рака

3

Снижение  
артериального  
давления

4

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

КОЛОНКА  
ГЛАВНОГО  
ВРАЧА

Начало на стр. 1

парадокс проявляется у больных, перенесших аортокоронарное шунтирование и стентирование коронарных артерий. То есть, как только возникает необходимость в реваскуляризации (восстановления кровоснабжения сердечной мышцы при проблемах с коронарными артериями), прогноз перестает быть однозначно негативным. Напротив, большинство данных указывает на улучшение исходов прооперированных больных с ишемической болезнью сердца.

Интересно, что выживаемость повышается и при ожирении у больных с гипертонической болезнью, сердечной недостаточностью, нарушениями ритма сердца. Объяснений этому парадоксу много, но основным является наличие в организме у пациентов с избытком жира достаточного пластического и энергетического резерва, а значит — восстановительного потенциала.

Однако существование «парадокса ожирения» не означает, что пациентам с заболеваниями сердца и сосудов не нужно худеть. Доказано, что если снижать массу тела плавно и правильно (не за счет мышечной массы, а за счет жира), риск смерти также снижается. Кроме того, уменьшение массы тела позволяет снизить артериальное давление, уровни глюкозы и холестерина в крови.

Таким образом, ключевой посыл парадокса ожирения о том, что массу тела у таких пациентов снижать можно, но постепенно и только под контролем специалистов. Добро пожаловать в ММЦ «СОГАЗ» и санаторий «Белые ночи» на комплексные программы обследования и коррекции веса!

СПЕЦИАЛИСТЫ «СОГАЗ  
МЕДИЦИНЫ» ПРОВЕЛИ  
ОБСЛЕДОВАНИЕ СОТРУДНИКОВ  
КОМПАНИИ АЛРОСА

В августе-декабре 2018 года врачи Группы клиник «СОГАЗ МЕДИЦИНА» обследовали сотрудников компании АЛРОСА, работающих в Республике Саха (Якутия). Скрининговые программы профилактики и ранней диагностики распространенных заболеваний прошли более 9 тысяч человек.

Обследование проводилось в якутских городах: Мирном, Ленске, Удачном и Айхале. В скрининговой программе «Женское здоровье» приняли участие 2271 человек, в программе «Кардиоскрининг» — 4060 человек, в программе «Диагностика заболеваний ЖКТ» — 2907 человек.

Исследования направлены на раннюю диагностику и профилактику заболеваний сердечно-сосудистой системы, женской половой сферы (тазовых органов и молочных желез), а также заболеваний ЖКТ (пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки). Скрининг

показал, что самым здоровым по данным показателям является население Айхала.

По итогам обследования специалисты в области производственной медицины дали свои рекомендации по профилактике и уменьшению заболеваний. В частности, рекомендовано повысить уровень информированности работников о существующих рисках, взять на диспансерный учет всех пациентов с выявленной патологией, рассмотреть вопрос о введении в столовых предприятий лечебного питания и т.д.

## НОВЫЕ ПРОГРАММЫ

НА 7 ДНЕЙ

САНАТОРИЙ  
«БЕЛЫЕ НОЧИ»Краткосрочная программа  
«МУЖСКАЯ СИЛА»

## ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ НЕГО:

Осмотр врача

Лабораторные исследования

Консультация уролога  
(среда, пятница)

Бассейн

Тренажёрный зал  
(консультация тренера, вводный инструктаж  
и самостоятельные занятия)

Массаж позвоночника

Стоун массаж  
(массаж горячими камнями,  
общий массаж)Водолечение  
(ванны и лечебный душ Шарко)

Фитопаросауна «Кедровая бочка»

САНАТОРИЙ  
«БЕЛЫЕ НОЧИ»Краткосрочная программа  
«НЕДЕЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ»

## ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ НЕЁ:

Обзорная термография или  
компьютерная диагностика  
(по методу Кирлиан. ГРВ диагностики)Массаж лица  
(классический)

Омолаживающая терапия рук

Бассейн

СПА на выбор:

- Пилинг + обёртывание (шоколадное, виноградное, цитрусовое)
- Талассотерапия (пилинг, водорослевое обёртывание)
- Аюрведический массаж с мыльным массажем и индивидуальной паровой баней

Массаж

(биосмотический, стоун массаж, общий массаж,  
лимфодренажный массаж)

Лечебная гимнастика в группе

Скандинавская ходьба + обучение

## В ПРОГРАММЫ ВКЛЮЧЕНО

- Проживание в санатории
- Наблюдение врача
- 5-разовое питание

- Физиотерапевтические процедуры
- Консультации специалистов
- Диагностические услуги

- Массаж
- SPA-комплекс
- Бассейн и тренажёрный зал

ПОДАРОК  
ПРИ ПОКУПКЕ  
до 31.05.19

ОТДЕЛ ПРОДАЖ

8 (800) 200-11-41  
8 (812) 309-81-42197706, г. Санкт-Петербург,  
38-й км Приморского шоссе, д. 2sale-wn@sogaz-clinic.ru  
white-nights.ru

# ЭНДОСКОПИЯ — «ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ» ДИАГНОСТИКИ РАКА

Онкологические заболевания остаются одной из главных причин смертности во всем мире. Во многом это объясняется поздней диагностикой — большинство пациентов обращается к врачу, когда болезнь уже достигла критической стадии. Между тем, при условии, что рак выявлен на начальном этапе, излечимы практически все его виды.

Для диагностики опухолей сегодня применяется целый ряд методик, но не все они могут использоваться в качестве регулярного профилактического обследования. Одним из самых эффективных скрининговых исследований является эндоскопия. Это метод детального осмотра внутренних органов с помощью специального прибора — эндоскопа — который вводится в организм через нос, рот или прямую кишку.

Сегодня это «золотой стандарт» диагностики злокачественных опухолей пищеварительного тракта и дыхательной системы. Заболевания этих органов (рак трахеи, бронхов и легких, а также рак кишечника, пищевода и желудка) входят в число десяти самых

распространенных в России онкологических заболеваний.

На начальных этапах рак практически никак не проявляется, поэтому выявить его другими методами невозможно. А ведь именно при обнаружении опухоли на ранней стадии ее можно удалить быстро и без наружных разрезов — с помощью той же эндоскопии.

Многие считают, что эндоскопическое исследование — это болезненная процедура, но на самом деле дискомфорт обусловлен только естественным для организма рвотным рефлексом, который проявляется при введении эндоскопа через рот. Однако для этой проблемы уже найдено решение.

В клиниках «СОГАЗ» для максимального комфорта и спокойствия пациента исследование можно пройти с использованием внутривенной анестезии (под наркозом) или трансназально (с введением эндоскопа через нос) — такая процедура переносится легко.

Выполнять эндоскопию следует всего один раз в год, а отдельные ее виды — например, колоноскопию — рекомендуется делать раз в три года. Это обусловлено тем, что злокачественные опухоли в толстой кишке, которая исследуется с помощью колоноскопа, растут медленно.

Врачи утверждают: выделяя это незначительное время и средства на обследование, Вы можете быть спокойны за свое здоровье. Ведь если рак обнаружен на ранней стадии, его лечение потребует гораздо меньших сил и затрат, а прогноз будет более благоприятным, чем в случае его позднего выявления.



О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

## МЕДИЦИНСКИЙ ПЕДИКЮР

Медицинский педикюр — это гигиеническая процедура по уходу за стопами и ногтями, которая носит лечебный и косметический характер. Вместо воды мастер использует специальные суспензии и кремы, воздействующие только на ороговевшие слои кожи, а также инструменты, которые позволяют избежать травм и порезов. Мягкое удаление сухого эпидермиса помогает избавиться

от трещин на коже и утолщения ногтей, улучшая кровоснабжение и придавая ступням здоровый вид.

Медицинский педикюр рекомендован пациентам с грибковой инфекцией, избыточной потливостью, вросшими уголками ногтей. Это оптимальный метод удаления корня мозолей, бородавок и папиллом, избавления от пораженных

микозом участков ногтя и огрубевшей кожи, а обработка вросших ногтей вообще может заменить их хирургическое удаление. Кроме того, показаниями для медицинского педикюра являются сахарный диабет, гиперкератоз, дерматит, трещины и натоптыши, деформации, пожелтение, утолщение ногтя, зуд и шелушение. Процедура актуальна как для женщин, так и для мужчин.



## СНИЖЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Артериальное давление (АД) — это сила, с которой кровь оказывает давление на стенку артерий. «Верхним» или систолическим называется давление в сосудах в момент сокращения сердца, «нижним» или диастолическим — в момент расслабления.

В норме давление не должно превышать 120/80 мм ртутного столба. Показатели систолического АД от 130 до 139 и диастолического от 85 до 89 уже являются признаками гипертонии — одного из самых распространенных заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Как же не попасть в группу высокого риска? Избежать осложнений поможет регулярный контроль АД и строгое соблюдение врачебных рекомендаций.

Гипотензивную терапию (прием лекарств) может назначать только врач-кардиолог. Однако снизить показатели АД можно и без медикаментов — с помощью простой заботы о себе. Об этом мало кто знает, но:

- Избавление от лишнего веса снижает АД на 5 мм. рт. ст.
- Правильное питание — на 11 мм. рт. ст.
- Уменьшение потребления соли — на 5-6 мм. рт. ст.
- Ежедневная физическая активность — на 5-8 мм. рт. ст.
- Ограничение потребления алкоголя — на 4 мм. рт. ст.

